

9月

献立表

赤油保育所

| 日付   | 献立名                                       | 材料名                    | おやつ    |                   |
|------|---|------------------------|--------|-------------------|
|      |   |                        | 午前     | 午後                |
| 1 木  | 肉じゃが <small>ナスのおやつ<br/>ごま酢和え</small>      | 豚、人参、ナス、あじ、糸こんにゃく、じゃが芋 | 牛乳 バナナ | 牛乳 おかレ            |
| 2 金  | 豆腐のモリあげ <small>かぼちゃ<br/>ごま酢和え</small>     | 豚ミンチ、卵、葱、ネギ、茗荷         | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |
| 3 土  | ヤキソバ 豆腐スープ                                | 豚、かまぼこ、人参、ピーマン、玉葱      | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |
| 5 月  | イヤシシチュー 鶏肉スープ ゆで卵                         | 豚、じゃが芋、卵、人参、コーン        | 牛乳 バナナ | 牛乳 チーズ            |
| 6 火  | オムレツ <small>きのこ汁<br/>納豆和え</small>         | 卵、豚ミンチ、小松菜、糸こんにゃく、しめじ  | 牛乳 おかレ | 牛乳 おにのみ煉          |
| 7 水  | 魚の磯辺あげ <small>玉葱のおやつ<br/>マヨネーズ</small>    | 魚、玉葱、マカロニ、ハム、胡瓜、コーン    | 牛乳 チーズ | 牛乳 おかレ            |
| 8 木  | レバーの甘辛煮 <small>モヤシスープ<br/>ちくわのソテー</small> | レバー、とろろ昆布、モヤシ、人参、ちくわ   | 牛乳 おかレ | 牛乳 ストーン           |
| 9 金  | ナポリタン オオナス 野菜サラダ                          | ウインター、玉葱、人参、ピーマン、レタス   | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |
| 10 土 | ハヤシ菜 春巻                                   | 豚、人参、じゃが芋、いもづき、しいたけ    | 牛乳 チーズ | 牛乳 おかレ            |
| 12 日 | カレー ツナとキャベツのサラダ <small>ゆで卵</small>        | 牛、ピーマン、ツナ、キャベツ、卵、胡瓜    | 牛乳 おかレ | 牛乳 フルーツ<br>ポンチ    |
| 13 火 | 五目煮豆 豆腐のおやつ <small>南蛮天ぷら</small>          | かしわ、大豆、豆、肉、人参、こんにゃく    | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |
| 14 水 | 魚の甘酢かけ <small>漬け<br/>スパサラ</small>         | 魚、スパゲティ、はが、葱、えのき       | 牛乳 おかレ | 牛乳 ホットケーキ         |
| 15 木 | 豆腐ハンバーグ <small>野菜スープ<br/>マヨネーズ</small>    | 豚ミンチ、人参、卵、ハム、グロックソー    | 牛乳 バナナ | 牛乳 おかレ            |
| 16 金 | お誕生会                                      | ＊赤飯、卵スープ、チキンカツ、ポテサラ    | 牛乳 リンゴ | 牛乳 おかレ            |
| 17 土 | スーパーナス キューザ                               | 豚ミンチ、ナス、玉葱、しいたけ、ニラ     | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |
| 20 火 | 肉じゃが <small>かに卵スープ<br/>揚げそば</small>       | とろろ昆布、かに飯、春雨、胡瓜、卵      | 牛乳 おかレ | 牛乳 スイーツ<br>ドリンク   |
| 21 水 | お刺身の玉子あげ <small>和風スープ<br/>ナスおやつ</small>   | お刺身、かまぼこ、ナス、とろろ昆布、ごぼう  | 牛乳 おかレ | 牛乳 チーズ            |
| 22 木 | 炒めビーフン 茗荷スープ 煮豆                           | 豚、金時豆、茗荷、卵、モヤシ、ピーマン    | 牛乳 リンゴ | 牛乳 ピーナ            |
| 24 土 | 揚げ卵の春雨スープ <small>ちくわの<br/>磯辺あげ</small>    | 卵、ちくわ、豚、春雨、白菜、しいたけ     | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |
| 26 日 | とろろ汁 <small>七草汁<br/>根菜煮</small> ショウマイ     | とろろ昆布、春雨、人参、ほうれん草      | 牛乳 おかレ | 牛乳 おにのみ煉          |
| 27 火 | うま煮 <small>ぶのおやつ<br/>厚焼き卵</small>         | かしわ、人参、ごぼう、天ぷら、卵、ぶ     | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |
| 28 水 | 魚のフライ <small>ゆでたまご<br/>お豆腐</small>        | 魚、ほうれん草、しめじ、キャベツ、しらす   | 牛乳 チーズ | 牛乳 おかレ            |
| 29 木 | 和風スパゲティ <small>コーンスープ<br/>汁-ズンボク</small>  | ビーフン、じゃが芋、しめじ、グリーンコーン  | 牛乳 バナナ | 牛乳 チョコチップ<br>クッキー |
| 30 金 | 大豆の洋風かきあげ <small>厚揚げのおやつ<br/>いも煮</small>  | 大豆、さつまいも、厚揚げ、ひじき、ピーマン  | 牛乳 おかレ | 牛乳 おかレ            |



9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。  
夏の疲れがでているこの時期に  
おススメの食材は豚肉です。

暑さに負けない  
ビタミンB群がたっさん!

冷しゃぶや生姜焼きなど  
おいしい食べ方がたくさんあります◎  
食事にとり入れ、残暑を乗りこましよう!!!